

PRENDRE SOIN DE SOI



4e-7e années

L'éducation physique et de la santé, les arts langagiers et l'éducation artistique

Objectif de la leçon :

Prendre le temps de s'occuper de soi-même est un facteur clé pour promouvoir une bonne santé mentale. Dans les moments difficiles, il est particulièrement important de trouver des activités qui font appel à différents aspects des soins personnels (physique, émotionnel, mental et relationnel). Il peut également être utile de prêter attention à tous nos sens (voir, entendre, toucher, sentir, goûter) et à ce qui nous apaise. Au cours de cette leçon, les élèves regarderont un court clip vidéo dans lequel des collégiens font part de leurs conseils pour prendre soin d'eux-mêmes. À la suite de cette vidéo et d'une discussion en classe, les élèves créeront leur propre roue de l'autosoin et s'entraîneront à équilibrer chaque domaine de l'autosoin.

Les compétences du programme :

L'éducation physique et de la santé

- Identifier et décrire les facteurs qui influencent les choix sains (4e année). Décrire et évaluer les stratégies de promotion du bien-être mental (4e année).
- Décrire les facteurs qui influencent positivement le bien-être mental et l'identité de soi (4e année).
- Analyser et décrire les liens entre l'alimentation, l'activité physique et le bien-être mental (5e année).
- Identifier et appliquer des stratégies pour atteindre des objectifs personnels d'une vie saine (7e année).
- Décrire et évaluer les stratégies de promotion du bien-être mental, pour soi-même et pour les autres (5e/6e/7e années).

Les arts langagiers

- Utiliser les processus d'écriture et de conception pour planifier, développer et créer des textes à des fins et pour des publics variés (4e/5e années).
- Utiliser les processus d'écriture et de conception pour planifier, développer et créer des textes littéraires et informatifs qui sont engageants et significatifs à des fins et pour des publics variés (6e/7e années).

L'éducation physique

- Exprimer ses sentiments, ses idées et ses expériences de manière créative et par le biais des arts (4e/5e/6e/7e années).

Les principes d'apprentissage des Premiers Peuples :

- L'apprentissage contribue fondamentalement au bien-être de l'individu, de la famille, de la communauté, de la terre, des esprits et des ancêtres.
- L'apprentissage nécessite l'exploration de l'identité de soi.

PRENDRE SOIN DE SOI



De la 4e à la 7e année Éducation physique et santé

Vidéo

Prendre soin de soi au collège" lien [ICI](#)

MGHClayCenter. (2019, 1er mai). Prendre soin de soi au collège [Vidéo]. YouTube.

Avis de non-responsabilité : cette vidéo mentionne les expériences d'un élève qui s'identifie à un genre non binaire et qui s'automutile. À la SFMHS, nous pensons que ces conversations sont importantes pour réduire la stigmatisation.

Questions directrices :

- *Dans quelles situations aurait-on besoin de prendre soin de soi-même ? (Qu'ont partagé les élèves?)*
- *Quelles idées d'activités certains élèves ont-ils partagées pour prendre soin de soi ?*
- *Quels sont les sens sollicités par ces activités? (le toucher, la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût)*
- *Quels sont d'autres outils que vous avez vus à l'école (la balle anti-stress, le slime, la balle respiratoire, les bracelets, le cube de jeu, les élastiques, etc.)*
- *Comment les activités physiques nous aident-elles à prendre soin de nous-mêmes ?*
- *Quelles sont certaines limites et frontières que vous devriez connaître ? (Par exemple, les mots déclencheurs, le toucher, les injures, les amitiés malsaines, donner de l'espace aux autres lorsqu'ils sont contrariés).*

Note: Ce plan de cours utilise une vidéo en anglais qui peut être traduite pour les participants français. Pour assurer la continuité de la langue dans le déroulement de la leçon, veuillez mettre à jour les paramètres de votre vidéo YouTube afin d'afficher les sous-titres en français. Marche à suivre pour activer les sous-titres en français :

1. Activer les sous-titres

2. Dans les paramètres, mettre la traduction automatique de l'anglais vers le français

PRENDRE SOIN DE SOI



Plan de cours étape par étape

Préparation : imprimez la "Roue de l'autosoin" (jointe ci-dessous).

1) Regardez la vidéo « Self-Care in Middle School » (Prendre soin de soi au collège). Vous pouvez trouver la vidéo [ICI](#). Cette vidéo montre plusieurs élèves qui parlent de leurs propres expériences de stress et de sentiments accablants. Chacun d'entre eux donne des suggestions différentes sur ce qui lui convient le mieux pour prendre soin de soi-même.

2) Faites une pause pendant la lecture de la vidéo et utilisez les questions directrices pour susciter la discussion.

3) Discutez les objectifs de cette leçon avec votre classe.

Demandez aux élèves s'ils peuvent songer **à d'autres moyens de prendre soin de leur santé mentale**. Voici quelques questions d'orientation pour vous aider :

- Quelles sont les choses qu'ils remarquent que leurs parents/soignants font à la maison et qui pourraient être considérées comme "prendre soin de soi" ?
- Quels sont des exemples de choix sains qui favorisent la santé mentale ?
- Quelles sont quelques stratégies qui peuvent être utilisées pour atteindre des objectifs personnels d'une vie saine ?

4) Activité de suivi : Demandez aux élèves de remplir leur propre roue de l'autosoin à l'aide du modèle ci-dessous - imprimez-le en mode paysage. Utilisez les instructions de l'enseignant et le modèle d'idées ci-dessous pour guider la classe.

5) Autres suggestions : Demandez à vos élèves de consulter les idées d'activités de la Trousse d'outils sur la santé mentale des élèves, puis de rédiger une réflexion dans leur journal sur les bienfaits de ces activités en matière de prise de soin de soi. Vous trouverez les suggestions d'activités [ICI](#).

6) Clôture de la leçon : Partagez quelques façons dont les adultes prennent soin d'eux-mêmes et comment cela est important pour leur santé mentale (prendre un bain chaud, allumer des bougies, utiliser des huiles essentielles, être en contact avec leurs amis/collègues ou un conseiller, prendre un thé ou un café après le travail, etc.) Laissez aux élèves le temps de parcourir la boîte à outils de la santé mentale des élèves pour trouver d'autres idées et ressources pour soutenir leur santé mentale.

Note: Ce plan de cours utilise une vidéo en anglais qui peut être traduite pour les participants français. Pour assurer la continuité de la langue dans le déroulement de la leçon, veuillez mettre à jour les paramètres de votre vidéo YouTube afin d'afficher les sous-titres en français. Marche à suivre pour activer les sous-titres en français :

1. Activer les sous-titres

2. Dans les paramètres, mettre la traduction automatique de l'anglais vers le français

PRENDRE SOIN DE SOI



Instructions pour la roue de l'autosoin à l'intention des enseignants

Préparation : Imprimez le modèle de la roue de l'autosoin au format paysage (voir ci-dessous).

1. Discutez avec vos élèves de ce que signifie prendre soin de soi (prendre une pause/se détendre pour le bien de notre esprit) et de l'importance de cette pratique (pour que notre corps puisse se déstresser et pour une santé mentale positive).

2. Expliquez que le modèle est en forme de roue parce que nous voulons équilibrer chacun de ces domaines (par exemple, nous nous concentrons parfois plus sur le physique et l'émotionnel et oublions le mental et les relations).

3. Utilisez le tableau d'idées pour partager des moyens communs de prendre soin de chacun de ces domaines d'autosoins. Demandez à votre élève s'il peut en trouver d'autres moyens!

4. Ajoutez des gribouillis à côté de chaque élément et coloriez ensuite votre roue.

5. Affichez-la à la maison pour vous rappeler de prendre le temps de vous occuper de vous-même !

PRENDRE SOIN DE SOI



Des idées pour la roue de l'autosoin

Physique - Soirée dansante - Patins à roulettes - Faire une promenade - Nager - Randonnée à vélo - Faire de la boxe - Faire de la randonnée - Prendre un bain - Faire du Yoga - Dormir suffisamment	Émotionnel - Écrire des notes gentilles - Lire - Parler de ses sentiments - Dessiner - Faire des blagues - Rire - Tenir un journal - Pleurer - Regarder un film drôle - Identifier les déclencheurs émotionnels Pratiquer la reconnaissance
Mental - Se connecter avec la nature - Écrire - Faire du bénévolat - Faire du jardinage - Faire un tableau de bord - Méditer - Prendre une pause des appareils électroniques - Peindre - Colorier un mandala - La réflexion sur soi-même - Jeux de mémoire - Passe-temps amusant	Relations - Se connecter avec les proches - Passer du temps avec les animaux de compagnie - Demander de l'aide lorsqu'on en a besoin - Passer du temps avec les amis et la famille - Dîner en famille - Organiser un bbq - Organiser des soirées de jeux - Intégrer une équipe

PRENDRE SOIN DE SOI



La roue de l'autosoin

Ma roue de l'autosoin

